

月

火

水

木

金

# 7月のこんだて



**3**

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

ヨーグルト  
やさいのちゅうかいため

ごはん  
マーボー豆腐

**4** やさい ひ こんだて  
**野菜の日献立**

フライドポテト

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

キャベツととりひきにくの  
カレーふうमितめ

パン  
ココア  
クリーム  
ミネストローネ

**5** おきなわけん きょうどりょうり  
**沖縄県の郷土料理**

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

ゴーヤチャンプルー

アセロラ  
ゼリー  
もずくスープ

ごはん

**6**

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

キャベツソテー  
チキンナゲット

小2個  
大3個  
いちご  
ジャム  
かぼちゃのポタージュ

パン

**7** ぎょうじしょく たなばた  
**行事食 セタ**

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

たなばた  
ゼリー  
ごはんとうをませ、うえに  
いりたまごをもりつけます

ちらしずし  
そうめんじる

**10**

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

ミックスフルーツ

やさいカレーライス  
ごはんにかけます

**11** たの こんだて  
**お楽しみ献立**

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

ムース  
やさいの  
アーモンドいため

りんご  
ジャム  
なすのミートソース  
スパゲッティ

ちいさいパン

**12**

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

さかなのなんばんづけ

あつあげのみそしる

ごはん

**13**

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

かく  
チーズ  
ミートポテト

大小  
マーガリン  
コーンチャウダー

くろざとうパン

**14**

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

キャベツのごまずいため

なっとう  
ぶたにくとじゃがいもの  
ふくめに

ごはん

**17**

**うみのひ**

**18**

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

じゃがいものソテー  
レバーのチリソース

大小  
ミックス  
ジャム  
ワンタンスープ

パン

**19** しょくいく ひ わしょくこんだて  
**食育の日 和食献立**

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

キャベツのしょうがいため  
さばのさっぱり

かきたまじる

ごはん

**20**

**ぜんきぜんはん  
しゅうりょう**

